歯の健康は全身の健康の原点。
口の健康状態をチェックして歯を守ろう！

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。
皆さんのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

日本歯科医師会PRキャラクター よ防さん

後期高齢者の 歯科健診を受けましょう

後期高齢者の歯科健診
詳しい内容はこちら

■対象者
高知県後期高齢者医療の被保険者の方
※ただし、長期入院中の方や施設等に入所されている方は対象外(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、対象から除いています)。
※平成３０年度中に満７５歳になった方(昭和１８年４月１日～昭和１９年３月３１日生まれの方)と、前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診された方には、受診券を事前送付いたします。
それ以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。
■自己負担額
無料　※治療が必要な場合は、別途費用がかかります。
■健診実施期間
令和元年１０月１日(火)～令和２年２月２９日(土)　※５カ月間
■受診回数
実施期間内に１回
■受診方法
事前に受診を希望する登録歯科医院にご予約の上、受診してください。
■持ち物
被保険者証・受診券・問診票・入れ歯・お薬手帳
■健診項目
歯の状態(歯の本数、歯周組織など)、かむ力の評価、かみ合わせの状態、口の中の衛生・清掃の状態(歯垢(しこう)の付着状態、きれいに歯みがきができているかなど)、だ液飲みこみテスト、舌や唇の機能評価(うがいができるか)等
■実施機関
登録歯科医院(受診券に同封の実施機関一覧表に記載しています)
■健診結果
健診当日に、受診した歯科医院で結果説明を行います。
■その他
歯科健診は、実施期間内に１回のみ無料で受診できます。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求させていただきます。

■問い合わせ先
市民保険課保険班
☎53−3115

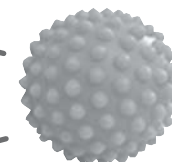
国保だより

■問い合わせ・申込先
市民保険課保険班
☎53−3115

４０歳から７４歳までの香美市国保被保険者へのイベント情報

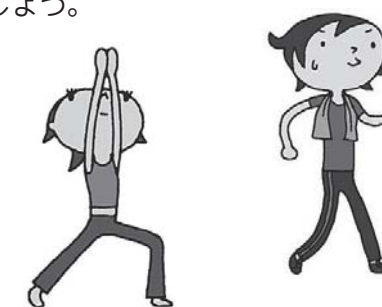
国保運動教室（４コース目）

国保運動教室（４コース目）の予約受付を開始します！
◆開催日時　１１月１５日（金）、２２日（金）、２９日（金）　１３時～１４時
◆会場　プラザ八王子
◆講師　健康運動指導士　前田　郁　先生
◆内容　触覚ボールを使った運動、ストレッチ、筋トレなど
◆予約受付　１０月３日～１０月１５日
参加希望の方は、市民保険課保険班窓口へお越しいただくか、申込先までお電話ください。申し込みが定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。※３回全てに参加できる方。

触覚ボールプレゼント！

運動の効果

運動は筋力をつけたり、心肺機能を高めるだけでなく、血糖値を下げたり、高血圧や高脂血症を改善する効果もあります。
香美市国保の特定健診の結果を基に運動習慣のある人とない人を比べると、仕事で日常的によく動く人に比べ、定期的な運動（週２日以上１回３０分以上）を続けている人は生活習慣病のリスクが低く、肥満・血圧・血糖・脂質のリスクも低い傾向にあります。仕事で日常的によく動いていても、生活習慣病のリスクを下げるためにはスポーツや体力づくりを目的とした運動が効果的です。ぜひ健康のために、運動をはじめましょう。

１日10分から始めよう！

今より１０分多く体を動かすだけで死亡のリスクを２．８％、生活習慣病を３．６％、がんの発症を３．２％、認知症の発症を８．８％低下させることが可能であると研究で示されています。
まずは、１日１０分の運動を心がけていただき、慣れてきたら無理をせず、徐々に運動時間を増やして『１６～６４歳は１日６０分』、『６５歳以上は１日４０分』の運動を目標にしましょう。

健診結果説明会（２講座目）

健診結果説明会（２講座目）の予約受付を開始します！
◆開催日時　１０月２３日（水）　１３時３０分～１５時
◆会場　保健福祉センター香北
◆予約受付　１０月３日～１０月１１日
◆内容　栄養の話の後、カロリー計算にもチャレンジします。ごはんのカロリーが一目で分かるお茶碗のプレゼントもあります。
参加希望の方は、市民保険課保険班窓口へお越しいただくか、申込先までお電話ください。定員になり次第、締め切らせていただきます。

カロリー茶碗プレゼント！